



A entrevista da rubrica Testemunhos desta edição do Jornal O Sport é dedicada ao nosso Par Misto de Ginástica Acrobática, Gonçalo Roque e Leonor Oliveira, Campeões da Europa no EuroAcro2013. Conheça melhor os nossos ginastas!

1. O GCP foi a tua 1ª casa no mundo do desporto? Se sim, como conhecestes o Clube?

Leonor: Sim. Tinha amigas que eram sócias e que me incentivaram a vir experimentar.

Gonçalo: Não, comecei a actividade desportiva desde cedo em Samora Correia, ingressando primeiro no Andebol e só depois me dedicando à Ginástica Acrobática. Comecei com 12 anos, com 17 anos fiz uma passagem de 3 anos pelo Grupo Desportivo do Pessoal da Cimpor e aos 20 cheguei ao GCP! Esta mudança para o GCP foi feita pelo Clube ter melhores condições não só físicas mas também huma-

nas, apresentando um leque de resultados superior em qualquer um dos escalões.

2. O que te levou a escolher a Ginástica Acrobática?

Leonor: Sempre quis fazer ginástica, e as minhas amigas que andavam no Ginásio Clube Português faziam Acrobática, por isso fui experimentar, e adorei.

Gonçalo: Escolhi a Ginástica Acrobática por ser um desporto bastante praticado na minha cidade natal. Ao princípio foi só uma brincadeira de alguns treinos mas rapidamente me apaixonei pela modalidade.

3. O que te custa mais abdicar para poderes dedicar-te completamente aos treinos?

Leonor: O que me custa mais é abdicar de tempo com os amigos, programas, festas, combinações e tempo com a família.

Gonçalo: Sem dúvida que o que custa mais a abdicar é da família e dos amigos! Muitas das festas e convívios que ambos fazem, nós não podemos estar presentes, o que faz com que por vezes estejamos bastante tempo sem estar com eles. Mas sabemos que é um sacrifício necessário para atingir os nossos objectivos.

4. O que é mais gratificante desta experiência?

Leonor: Acima de tudo, a capacidade de traçar os meus objectivos e levá-los até ao fim, a persistência, o espírito de sacrifício, e todos os inesquecíveis momentos como subir ao pódio em competições nacionais, europeias, e mesmo a nível mundial, e sentir-me orgulhosa do meu trabalho.

Gonçalo: Sem dúvida que o que levo de melhor são as pessoas e os sítios que conhecemos! Neste momento posso dizer que tenho amigos nos 4 cantos do mundo, sendo que as experiências de vida

que trocamos são únicas! Fazer o que gostamos, conhecer bastante gente e conhecer imensos locais diferentes. O que podemos pedir mais?

5. Qual a mensagem sobre a tua experiência que gostarias de passar aos outrosovens que querem iniciar uma actividade?

Leonor: É importante que saibam que se querem chegar longe, vai custar muito, vai ser difícil, vão falhar e vão ter treinos maus. Mas não se esqueçam, é depois de passar essas fases que vem a parte boa, a razão porque qualquer atleta gosta de Ginástica, conseguir, ser reconhecido, sentir orgulho, isso tudo vem depois de todas as fases menos boas.

Gonçalo: A mensagem que gostaria de passar é que experimentem as diversas modalidades antes de decidirem ao certo a que modalidade querem dedicar-se a sério. Só conseguirão atingir um nível elevado se gostarem realmente do que estão a fazer e se se dedicarem e esforcarem a 200%. Acreditem que todo o esforço será recompensado e tudo valerá a pena!

O Sport

NESTE NATAL OFEREÇA EXERCÍCIO!

De 01 Novembro a 31 Dezembro



NA COMPRA DE UM CHEQUE OFERTA RECEBA UM KIT DESPORTIVO!

€30

KIDS
BEM ESTAR
EXERCÍCIO E SAÚDE

1 Toalha | 1 Garrafa GCP

* Oferta limitada aos 100 primeiros Cheques Oferta adquiridos. Aquisição exclusiva por Sócios e Utentes da Piscina Municipal de Campo de Ourique para oferta a novos praticantes no Clube.

JÁ CONHECE OS NOSSOS PARCEIROS?

Tem aqui uma óptima oportunidade!

Destaque as ofertas que mais lhe interessam e apresente-as junto dos Parceiros.

Centro de Estética

2ªf 15h00-19h00
3ªf a 6ªf 10h00-19h00
sábado 10h00-15h00
Almoço das 13h30 às 15h00
Tel 213 833 492
Tlm 969 054 083

20%
desconto
num serviço à escolha

Clube Saúde

2ªf a 6ªf 11h00-21h00
Almoço das 13h00 às 15h00
Tel 213 860 024
Tlm 967 686 810
965 070 509

20%
desconto
em Fisioterapia

cabeleireiro
HairFit
UNISSEXO

2ªf a 6ªf 9h00-19h00
sábado 9h00-14h00
Tel 213 873 443
Tlm 912 662 510

50%
desconto
num serviço à escolha*

* Marcações de 2ªf a 5ªf. Desconto não aplicável em Dezembro.

smart way

2ªf a 6ªf 9h00-20h00
Tlm 964 263 884
914 804 435

50%
desconto
num curso de inglês*

korpus maximus

Olhamos por si
3ªf a 6ªf 09h00-19h00
sábados 09h00-14h00
Tlm 919 130 090
916 848 949

10%
desconto
num serviço à escolha*

* Tratamentos de rosto e corpo, depilação definitiva.

clube wellness

2ªf a 6ªf 09h00-19h00
sábados 19h00-20h30
Tel 213 854 963
Tlm 962 588 761

20%
desconto
numa massagem*

* Excepto Drenagem Linfática e Geotermal.

DICA SAUDÁVEL

Nesta estação também surge a disponibilidade de uma nova safra de verduras, legumes e frutas. (...)

(cont. pág. 2)

PROGRAMA OBESIDADE INFANTIL

O Programa de Obesidade Infantil tem como principal objectivo a educação para um estilo de vida mais activo (...)

(cont. pág. 3)

ENTREVISTA GONÇALO ROQUE E LEONOR OLIVEIRA

A entrevista da rubrica Testemunhos desta edição do Jornal O Sport é dedicada ao nosso Par Misto de Ginástica Acrobática, (...)

(cont. pág. 4)

SEMPRE A MEXER!



Aproxima-se a época do frio, mas **damos-lhe razões para não ficar em casa.** Preparámos imensas actividades no Clube a pensar em si e no seu bem-estar.

Começamos já no sábado, dia **7 de Dezembro**, com uma fantástica **Mega Aula de Treino Funcional.** Venha experimentar uma aula completamente inovadora, das 10h30 às 12h00, nos ginásios 51 e 52. Sabemos que não se vai arrepender!

Entre o Natal e o Ano Novo, o Clube disponibiliza um Horário Especial de Natal. Estará em vigor de 23 de Dezembro a 4 de Janeiro e encontra-se disponível na Recepção e no Site do Clube. **Não se esqueça de o consultar!**

Um mês após a entrada do novo ano, decorrerá a 3ª edição do **Social 4Fun: Workshop na área das Danças Sociais**, que a exemplo dos anos anteriores, colocará todos os participantes a dançar ao som dos mais variados ritmos, desde a Salsa, às Afrolatinas, passando pelas Danças de Salão, Sevillhanas e Tango Argentino. **Coloque já na sua agenda, 1 de Fevereiro**, das 16h30 às 18h00 nos ginásios 51 e 52.

A **22 de Fevereiro**, teremos o 2º Workshop do mês, desta vez dedicado ao **Pilates.** O tema deste evento será "Técnica, Fluidez e Vitalidade" e decorrerá no ginásio 81, das 16h00 às 18h00, realizado pelas 3 Professoras desta modalidade no nosso Clube.

Lembramos que todas estas actividades são gratuitas para os sócios e seus convidados. Esperamos por si!

GRANDES FEITOS! MUITAS MEDALHAS!

No âmbito competitivo, o Ginásio Clube Português teve uma época desportiva excelente com a obtenção de **23 títulos de campeões nacionais individuais** - Esgrima (3), Ginástica Acrobática (5), Ginástica Artística Feminina (3), Ginástica Artística Masculina (5), Ginástica Rítmica (2), Shorinji Kempo (2), Tiro (1) e Tiro com Arco (2) e de **10 títulos por equipas** - Esgrima (Florete Feminino Seniores), Ginástica Acrobática (Juniors), Ginástica Artística Feminina (Iniciadas Divisão Base e Juniores 1ª Divisão), Ginástica Artística Masculina (Juvenis, Juniores e Seniores 1ª Divisão), Ginástica Rítmica (Iniciadas) e em Tiro com Arco (Robins - Indoor e Campo). Estiveram envolvidos nestes títulos 56 atletas e 24 treinadores, das diferentes modalidades.

Estes êxitos desportivos culminaram com a obtenção do **título europeu de Pares Mistos Seniores em Ginástica Acrobática** pelo Gonçalo Roque e Leonor Oliveira, em Outubro, na cidade de Odiveiras*, secundados pelo excelente resultado do Par Misto Juvenil, medalha de bronze, constituído pela Margarida Malato e Tomás Malato.

São pois boas notícias que nos permitem encarar o presente e o futuro com bastante optimismo e que esperamos que motivem os nossos sócios a acompanhar-nos ainda mais!

A **26** CAMPEONATO DA EUROPA GINÁSTICA ACROBÁTICA ODIVELAS • PORTUGAL • 16 - 28 OUT 2013

*entrevista na última página

DICA SAUDÁVEL



COM O OUTONO CHEGAM AS DIFERENÇAS DE TEMPERATURA ENTRE O DIA E A NOITE E AS CONSEQUENTES CONSTIPAÇÕES.

Nesta estação também surge a disponibilidade de uma nova safra de verduras, legumes e frutas.

Estes alimentos fornecem energia e aumentam a resistência do sistema imunitário devido à sua rica composição em vitaminas e minerais, tais como, vitamina A, ácido fólico, fibras e vitamina C.

Destacamos abaixo, alguns alimentos da época, sua composição e seus benefícios:

- **Uvas:** hidratos de carbono simples (glucose, frutose e sacarose), vitamina B, ácido fólico e antioxidantes, são uma fonte de energia, reconstituente do organismo, depurativos da pele e do organismo em geral;



- **Castanhas:** potássio, hidratos de carbono complexos, vitaminas A, C, E e ácido fólico, são muito energéticas e fortalecem o sistema imunitário;



- **Abóbora:** vitamina A, fitosteróis, ómega 3, magnésio e ferro, são um antioxidante importante para a saúde da pele e da vista;



- **Diospiro:** vitamina C, carotenos e taninos (substâncias que regulam o aparelho digestivo), aumenta as defesas do organismo, pele, evita cáibras e previne a hipertensão;



- **Romã:** vitamina C, carotenos, taninos e baixa em calorias, tem um efeito depurativo e previne a obstipação.



Dê atenção à sua alimentação! Estas sugestões podem ajudar a melhorar o funcionamento do seu sistema imunitário e a prevenir as constipações típicas desta época outonal.

NESTE NATAL, OFEREÇA EXERCÍCIO

ESTAMOS MUITO PERTO DO NATAL E AINDA HÁ PRESENTES PARA COMPRAR.

Massagem de Relaxamento (Clube Wellness).

Não se preocupe! O GCP ajuda-o dando-lhe a possibilidade de oferecer uma **prenda original aos seus amigos e familiares: CHEQUE OFERTA GCP!**

São 3 os Cheques Oferta:

Cheque Oferta Exercício e Saúde: 30 dias de prática desportiva, Avaliação de Condição Física, um Treino Personalizado, 30 dias de Utilização Livre da Piscina, um Pack de 12 toalhas e 10€ de Parque de estacionamento.

Cheque Oferta Bem Estar: 1 semana de prática desportiva com acesso a Sauna e Banho Turco (Clube Wellness), uma Massagem Ayurvédica (Clube Saúde) e uma

Cheque Oferta Kids: 30 dias de livre acesso a aulas de Hip-Hop, Capoeira, Judo, Esgrima, Fun Gym, Ginástica Artística e Tiro com arco, 10% de desconto numa Festa de Aniversário e 10% de desconto numa inscrição nas Férias Desportivas.

Cada Cheque pelo valor de apenas 30euros. **Não procure mais! Ofereça e ganhe também um Kit Desportivo!***



KIDS
BEM ESTAR
EXERCÍCIO E SAÚDE

*Para compras válidas até 31/12/2013
Oferta de 1 toalha e 1 bebedouro GCP.

AQUA YOGA: JÁ EXPERIMENTOU?

CADA VEZ MAIS EXISTE UMA PROCURA DE ACTIVIDADES QUE PARA ALÉM DE AJUDAREM A PERDER PESO E A TONIFICAR OS MÚSCULOS, SE PREOCUPAM COM O EQUILÍBRIO INTERIOR E POR ISSO, MODALIDADES COMO O YOGA, TÊM GANHO UMA ENORME EXPRESSÃO.

O Yoga é uma disciplina e filosofia de vida que abrange inúmeros conceitos. **Nesta vertente da modalidade - AQUA YOGA -** são utilizadas técnicas de respiração, purificação física e energética, flexibilidade muscular e articular, força muscular, contracção profunda, mentalização, concentração e meditação, tudo dentro de água.

É necessário experimentar para conhecer e é necessário praticar com regularidade para compreender.

Assim, fica o desafio! **Venha conhecer esta actividade que tanto sucesso tem feito na nossa Piscina!**

AQUA YOGA: aos Domingos, pelas 12h00 na Piscina Municipal de Campo de Ourique.*



*Consulte o Mapa de aulas na Recepção.

PROGRAMA DE OBESIDADE INFANTIL



PORQUE NOS PREOCUPAMOS COM OS SEUS FILHOS E SABEMOS COMO É DIFÍCIL PARA A FAMÍLIA LIDAR SOZINHA COM ESTE PROBLEMA, CRIAMOS ESTE PROGRAMA PARA O AJUDAR.

O **Programa de Obesidade Infantil** tem como principal objectivo a educação para um estilo de vida mais activo e uma alimentação mais consciente e equilibrada, para todas as crianças e jovens com excesso de peso ou obesidade.

Neste Programa pretende-se **influenciar o equilíbrio energético** (aumentar o dispêndio e reduzir o consumo diário calórico); **reduzir os comportamentos sedentários dos jovens**, através de um aumento da actividade física; e, **aumentar a qualidade e reduzir a quantidade alimentar** (quando

se justifique), tornando-os críticos, conscientes e autónomos nas suas escolhas alimentares.

Todos os jovens terão **acompanhamento individualizado na área do exercício físico** (sessões de Treino Personalizado) e **da nutrição**, sob a orientação de técnicos com formação superior especializada e certificada para o efeito.

Para saber mais pormenores sobre o funcionamento do Programa consulte a nossa Sala de Exercício.

Lembre-se: **A comida e o exercício podem ser os melhores amigos do seu filho.**

Ajude-o a crescer saudável!